

Penerapan Konseling *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban

*The application of Counseling Acceptance and Commitment Therapy to lower Stress on Academic Grade XI SMAN 3 Tuban*

**Deny Prasastisiwi**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [denyprasastisiwi@gmail.com](mailto:denyprasastisiwi@gmail.com)

**Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas negeri Surabaya

**ABSTRAK**

Berdasarkan hasil angket studi pendahuluan yang dilakukan pada peserta didik kelas XI IPA di SMAN 3 Tuban terdapat beberapa orang peserta didik yang terindikasi mengalami stres akademik, maka dari itu diberikanlah konseling *Acceptance and Commitment Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji konseling *Acceptance and Commitment Therapy* untuk menurunkan stres akademik siswa kelas XI SMA.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *single subject design* dengan menggunakan desain A-B. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi yaitu menganalisis perubahan data dalam suatu kondisi pada fase baseline (A) dan fase intervensi (B). Berdasarkan hasil level stabilitas stres akademik subyek C pada fase baseline (A) 75% menjadi 29% pada fase intervensi (B), subyek Ni pada fase baseline (A) 75% menjadi 29% pada fase intervensi (B), subyek S pada fase baseline (A) 75% menjadi 29% pada fase intervensi (B). Sedangkan Level perubahan pada perilaku perilaku stres akademik menunjukkan subyek C memburuk (-1) pada fase baseline (A) menjadi membaik (+4.5) pada fase intervensi (B), level perubahan subyek Ni memburuk (-1.5) pada fase baseline (A) menjadi membaik (+3) pada fase intervensi (B), level perubahan subyek S memburuk (-2) pada fase baseline (A) menjadi membaik (+3.5) pada fase intervensi (B). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui teknik *Acceptance and Commitment Therapy*. Dengan demikian  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menurunkan stres akademik siswa kelas XI SMAN 3 Tuban.

**Kata Kunci** : Stres Akademik, Teknik *Acceptance and Commitment Therapy*

**ABSTRACT**

Based on the results of the preliminary study now conducted on learners class XI IPA in SMAN 3 Tuban there are some people that they are having the learners to academic stress, thus there was given counseling *Acceptance and Commitment Therapy*. This research aims to to test counseling *Acceptance and Commitment Therapy* to decrease the stress of academic students of Class XI high school.

The design of this research use approach to single subject design using Design A-B. Data analysis techniques using visual analysis in the condition that is analyzing the data changes in a condition on the baseline phase (A) and (B) the intervention phase. Based on the results of the academic subjects of stress stability level C on the baseline phase (A) 75% to 29% in the intervention phase (B), the subject of Ni on the baseline phase (A) 75% to 29% in the intervention phase (B), the subject of S on the baseline phase (A) 75% to 29% in the intervention phase (B). While the Level of change in behavior behavioral stress academic subjects shows C deteriorate (-1) in the baseline phase (A) be improved (+ 4.5) at the intervention phase (B), the level change of subject Ni deteriorate (-1.5) in the baseline phase (A) be improved (+ 3) on phase intervention (B), level changes the subject S deteriorating (-2) at baseline phase (A) be improved (+ 3.5) at phase intervention (B). This shows that there is a significant difference of academic stress score of students before and after the given individual counseling through the technique of Acceptance and Commitment Therapy. Thus  $H_0$  denied  $H_a$  accepted. So it can be inferred that the engineering Acceptance and Commitment Therapy can lower stress academic students of Class XI of SMAN 3 Tuban.

**Keywords:** Academic Stress, *Acceptance and Commitment Therapy*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi yang pasti dialami oleh individu dan tak terelakkan dari kehidupan makhluk hidup. Lazarus (dalam Nursalim, 2013) menjelaskan bahwa stres adalah sebuah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan antara realitas dan ideal, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi. Holmes (dalam nursalim, 2013) menjelaskan bahwa stres dapat diartikan suatu keadaan dimana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi.

Stres yang dialami oleh siswa SMA pada dasarnya merupakan suatu konsekuensi logis dari tuntutan kehidupan akademik yang sedang dijalani. Stres yang muncul sebagai konsekuensi kehidupan akademik di sekolah diistilahkan dengan stres akademik (Bariyyah, 2012). Stres yang terjadi pada siswa bukanlah hal yang baru dalam dunia pendidikan. Sering kita jumpai kasus-kasus stres siswa yang berkaitan dengan kehidupan sekolahnya, misalnya stres yang dialami oleh siswa karena penerapan kurikulum 2013 yang baru. Sebagaimana dikutip dari Rozandi (2014), menjelaskan bahwa penerapan

Kurikulum 2013 ternyata membuat peserta didik stress karena banyaknya pelajaran dan tugas sekolah yang harus diselesaikan. Tidak hanya tentang tugas dan mata pelajaran, kegiatan seperti ujian juga memiliki dampak yang besar terhadap stres siswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada peserta didik kelas XI IPA di SMA Negeri 3 Tuban. Fenomena yang dapat dilihat yaitu terdapat beberapa orang peserta didik yang terindikasi mengalami stres akademik, Informasi ini diperoleh melalui hasil angket dengan pesertas didik. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase siswa yang mengalami stres akademik pada kelas XI IPA 1 sebanyak 74%, kelas XI IPA 2 sebanyak 69%, kelas XI IPA 3 sebanyak 58%, dan kelas XI IPA 4 sebanyak 78%. Ciri-ciri yang sering dialami oleh peserta didik adalah tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, resah atau tidak tenang, berkerlingat berlebih dalam situasi normal, merasa pusing ketika berpikir, psimis, pasif dalam diskusi kelompok, dan susah mengingat materi pelajaran. Jika stres akademik tidak ditangani dengan baik dan benar maka prestasi siswa akan terganggu

dan siswa tidak dapat berkembang secara optimal.

Disinilah peran guru BK sangat diperlukan. Guru BK yang berperan sebagai pihak yang memberikan layanan bimbingan dan konseling diharapkan mampu menemukan dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yang dialami siswa. Selama ini, yang sudah dilakukan oleh guru BK di SMAN 3 Tuban adalah menangani siswa yang memiliki masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir. Tetapi untuk penanganan pada siswa yang memiliki permasalahan stres akademik belum dilakukan. Karena selama ini penanganan tentang bidang belajar hanya sebatas penanganan nilai siswa yang belum memenuhi KKM.

Terdapat banyak strategi-strategi konseling yang ada pada bimbingan dan konseling yang bisa digunakan untuk membantu siswa keluar dari permasalahannya. Pada penelitian ini, peneliti akan mencoba menggunakan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk menurunkan stres akademik.

Konseling *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan salah satu psikoterapi baru yang dikembangkan oleh Hayes, digunakan dalam membantu konseli menggunakan prinsip penerimaan dan komitmen dalam memperbaiki perilaku. Seperti yang ditulis oleh Daniel Gutierrez dan W. Bryce Hagedorn (2013) dalam jurnal *The Toxicity of Shame Applications for Acceptance and Commitment Therapy*, bahwa ACT adalah melalui pengembangan prosedur seperti penerimaan diri sebagai konteks, dan defusion kognitif, ACT membantu klien untuk mengenali diri transendental yang tidak dievaluasi atau dibangun oleh pengalaman pribadi. Haris (2006) mengatakan bahwa teknik ACT telah dianggap efektif dalam kesehatan sehingga telah sering diterapkan dalam berbagai kasus seperti depresi, OCD, stres di tempat kerja, chronic pain, kecemasan, PTSD, anoreksia, ketergantungan zat adiktif bahkan pada kasus psikotik

Konseling *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh seseorang. Terapi ini berfokus pada diri seseorang, yaitu dengan menerima keadaan yang dialami kemudian menggunakan nilai-nilai yang terdapat pada diri sendiri untuk mengatasi permasalahan tersebut kemudian berkomitmen untuk melakukan nilai yang dapat mengatasi permasalahannya tersebut. Pada ACT terdapat 6 (enam) prosedur yang dilatihkan kepada konseli untuk membantu konseli keluar dari permasalahannya. Enam prosedur tersebut diantaranya: penerimaan diri, difusi kognitif, kekinian, diri sebagai konteks, nilai kehidupan, dan melakukan komitmen. Dalam ACT ini, konseli akan belajar bagaimana menerima pikiran dan perasaan mereka yang sebelumnya mungkin telah dicoba untuk ditolak. Selain penerimaan komitmen untuk bertindak juga sangat penting. Komitmen ini melibatkan diri konseli untuk membuat keputusan sadar tentang apa yang penting dalam hidupnya. Menurut Hayes (2004), ACT memanfaatkan pekerjaan rumah dan latihan perilaku sebagai cara yang dapat dilakukan untuk membuat tindakan efektif yang akan membantu konseli hidup dengan nilai-nilai mereka sesuai dengan kebiasaan yang dianutnya. Misalnya dengan bentuk pekerjaan rumah yang diberikan kepada konseli dengan meminta mereka menuliskan tujuan hidup dan aspek nilai yang mereka anut dalam berbagai aspek kehidupan yang dijalani. ACT memungkinkan pengalaman individu itu datang dan pergi, sementara individu tersebut juga mengejar kehidupan yang bermakna menurut mereka.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang diberikan kepada siswa SMA kelas XI yang mengalami stres akademik dengan tujuan untuk membuktikan apakah *Acceptance and*

Commitment Therapy (ACT) dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik siswa.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, maka pendekatan penelitian yang paling sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen.

Penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Arikunto (2010) menambahkan bahwa penelitian eksperimental akan lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan atau gambar.

Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian eksperimental dengan pendekatan single subject desain (SSD) atau penelitian dengan subjek tunggal (Susanto, 2005). Penelitian subjek tunggal ini difokuskan pada data individu yang digunakan sebagai sampel penelitian, hal ini diungkapkan Rosnow dan Roshenthal (Susanto, 2005). Penelitian subjek tunggal terdapat dua kondisi berbeda yang dijadikan perbandingan. Kondisi dalam ini adalah kondisi baseline dan kondisi intervensi. Kondisi baseline adalah kondisi dimana pengukuran target perilaku pada subjek penelitian dilakukan dalam keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Kondisi intervensi adalah kondisi dimana suatu penelitian diukur dibawah kondisi tersebut. “pada penelitian subjek tunggal, selalu dilakukan perbandingan antara fase baseline dan fase intervensi dengan sekurang-

kurangnya satu fase intervensi” diungkapkan oleh Hasselt dan Harsen (dalam Sunanto, 2005).

Penelitian ini menggunakan desain A-B, prosedur desain ini disusun atas logika baseline yang menunjukkan pengulangan pengukuran perilaku pada sekurang-kurangnya dua kondisi, yaitu kondisi fase baseline (A) dan kondisi fase intervensi (B).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 4 SMAN3 Tuban yang teridentifikasi mempunyai permasalahan dalam stres akademik tingi berjumlah 3 siswa. Menggunakan angket, interview dan observasi dikarenakan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data diperlukan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian. Dalam kegiatan penelitian, teknik pengumpulan data tidak bisa diabaikan begitu saja karena menjadi salah satu penentu keberhasilan suatu penelitian. Keberhasilan itu dapat diwujudkan dengan mendesain teknik pengumpulan data yang valid dan reliabel serta sesuai dengan apa yang akan dijadikan objek penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan dokumentasi.

Observasi adalah suatu cara mengumpulkan data atau keterangan atau informasi tentang diri seseorang yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap suatu obyek (kegiatan-kegiatan yang sedang berlangsung) dalam periode tertentu, sehingga diperoleh data tingkah laku seseorang yang nampak (behavior observable), apa yang dikatakan, dan apa yang diperbuat (Purwoko dan Pratiwi, 2007). Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap subyek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observasi dilakukan bersama subyek yang diselidiki. Observasi fase baseline (A) dilakukan untuk memperoleh data tentang stres akademik yang dialami oleh siswa pada kondisi baseline (A). Pada fase baseline (A) peneliti mengamati perilaku stres akademik secara kontinyu sampai

mencapai data yang stabil tanpa memberikan intervensi. Observasi fase intervensi (B) dilakukan untuk memperoleh data tentang jumlah frekuensi perilaku stres akademik yang dilakukan oleh siswa pada kondisi intervensi (B), yaitu dilakukan dengan mengamati perilaku stres akademik sampai mencapai data yang stabil

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2014). Sedangkan dokumentasi merupakan teknik pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan oleh peneliti untuk memperkuat bukti fisik dari perlakuan treatment yang dilaksanakan perilaku stres akademik siswa di sekolah.

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif sederhana dengan menggunakan metode analisis visual grafik, meliputi analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi.

Sunanto (2005) mengemukakan analisis visual dalam kondisi adalah analisis perubahan data dalam suatu kondisi, misalnya pada kondisi baseline (A) maupun dalam kondisi intervensi (B). Komponen yang dianalisis meliputi: panjang kondisi, kecenderungan stabilitas, jejak data, dan level perubahan.

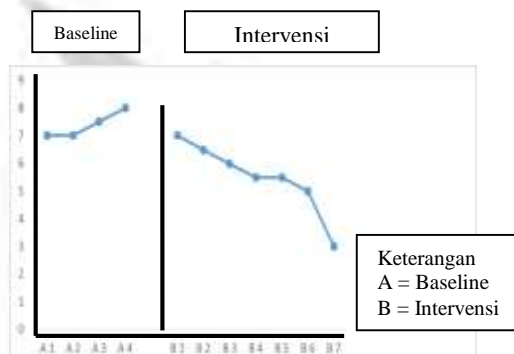
Analisis antar kondisi baseline dengan intervensi dengan urutan tahapan analisis mulai dari jumlah variabel, perubahan trend dan efeknya, perubahan stabilitas, perubahan level, dan presentase overlap (Sunanto, 2005). Komponen yang dianalisis meliputi : jumlah variabel, perubahan trend dan efeknya, perubahan stabilitas, perubahan level dan presentase overlap.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

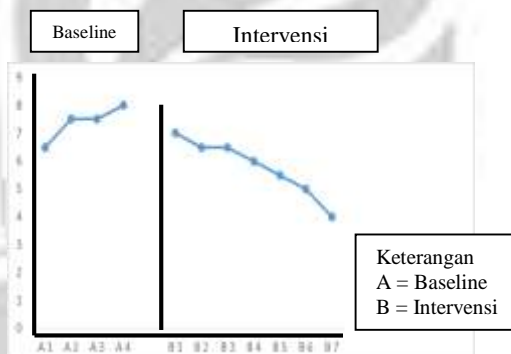
### A. Hasil Penelitian

#### 1. Panjang Kondisi

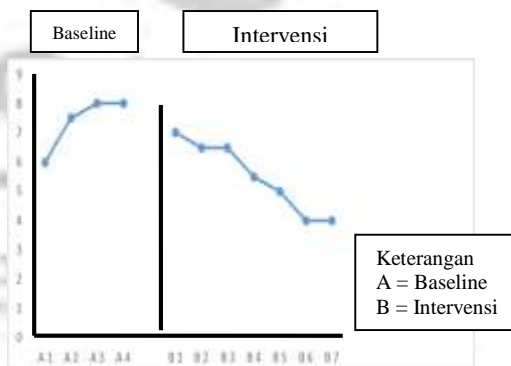
Panjang kondisi adalah lamanya waktu penelitian yang menunjukkan sesi dalam setiap kondisi. Pada penelitian ini ada 4 sesi pada fase baseline (A) dan 7 sesi pada fase intervensi (B) yang dilakukan pada ketiga subyek penelitian.



Grafik Panjang kondisi perilaku subyek (C)



Grafik Panjang kondisi perilaku subyek (Ni)



Grafik Panjang kondisi perilaku subyek (S)

#### 2. Kecenderungan Stabilitas

##### a) Fase baseline A

Untuk subyek C rentang stabilitas 1.2, untuk mean hasil level 7.4, batas atas baseline 8, batas bawah baseline 6.8 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 75%.

Untuk subyek Ni rentang stabilitas 1.2, untuk mean hasil level 7.4, batas atas baseline 8, batas bawah baseline 6.5 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 75%.

Untuk subyek S rentang stabilitas 1.2, untuk mean hasil level 7.4, batas atas baseline 8, batas bawah baseline 6.5 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 75%.

#### b) Fase intervensi B

Untuk subyek C rentang stabilitas 1.05, untuk mean hasil level 5.5, batas atas intervensi 6, batas bawah intervensi 5 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 57%.

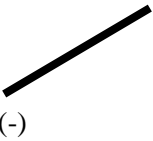
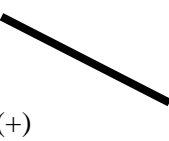

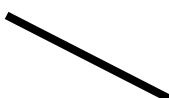
Untuk subyek Ni rentang stabilitas 1.05, untuk mean hasil level 5.79, batas atas intervensi 6.29, batas bawah intervensi 5.29 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 29%.

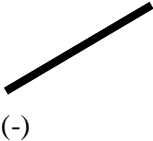
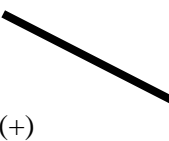
Untuk subyek S rentang stabilitas 1.05, untuk mean hasil level 5.5, batas atas intervensi 6, batas bawah intervensi 5 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 29%.

### 3. Jejak Data

Kecenderungan jejak data dapat di gambarkan sebagai berikut :

Tabel Rekapitulasi jejak data perilaku

Subyek	Baseline (A)	Intervensi (B)
C		
Ni		

Subyek	Baseline (A)	Intervensi (B)
	(-)	(+)
S		

### 4. Level Perubahan

Tabel Level perubahan fase baseline (A) perilaku

Subyek	Data yang besar (Hari ke 4)	-	Data yang kecil (Hari ke 1)	=	Hasil Stabilitas
C	8	-	7	=	(-1)
Ni	8	-	6.5	=	(-1.5)
S	8	-	6	=	(-2)

Tabel Level perubahan fase intervensi (B) perilaku

Subyek	Data yang besar (Hari ke 5)	-	Data yang kecil (Hari ke 11)	=	Hasil Stabilitas
C	7	-	3	=	(+4)
Ni	7	-	4	=	(+3)
S	7	-	4	=	(+3)

## B. Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Tuban dengan pemberian teknik *Acceptance and Commitment Therapy* pada 3 subyek menunjukkan penurunan perilaku stress akademik. Hal ini sesuai dengan hasil analisis dalam kondisi terdapat 3 aspek menunjukkan perubahan yaitu perubahan arah dan efeknya, perubahan stabilitas dan perubahan level. Jadi intervensi memberikan pengaruh pada variabel terikat. Teknik *acceptance and commitment therapy* memberikan pengaruh pada perilaku stres akademik pada ketiga subyek. Hal ini sama dengan pernyataan Haris (2006) bahwa teknik

*Acceptance and Commitment Therapy* telah dianggap efektif dalam kesehatan sehingga telah sering di terapkan dalam berbagai kasus seperti depresi, OCD, stres di tempat kerja, *chronic pain*, kecemasan, PTSD, anoreksia, ketergantungan zat adiktif bahkan pada kasus psikotik.

## PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis maka dapat diambil kesimpulan ada perubahan skor perilaku stres akademik dan durasi perilaku stres akademik pada fase baseline dengan fase intervensi yaitu pada hasil level stabilitas stres akademik subyek C pada fase baseline (A) 75% menjadi 29% pada fase intervensi (B), subyek Ni pada fase baseline (A) 75% menjadi 29% pada fase intervensi (B), subyek S pada fase baseline (A) 75% menjadi 29% pada fase intervensi (B). Sedangkan Level perubahan pada perilaku stres akademik menunjukkan subyek C memburuk (-1) pada fase baseline (A) menjadi membaik (+4.5) pada fase intervensi (B), level perubahan subyek Ni memburuk (-1.5) pada fase baseline (A) menjadi membaik (+3) pada fase intervensi (B), level perubahan subyek S memburuk (-2) pada fase baseline (A) menjadi membaik (+3.5) pada fase intervensi (B). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui teknik *acceptance and commitment therapy*.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “Dengan menggunakan teknik *acceptance and commitment therapy* dapat menurunkan

stres akademik siswa kelas XI SMAN 3 Tuban.”. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *acceptance and commitment therapy* dapat menurunkan stres akademik siswa kelas XI SMAN 3 Tuban.

### B. Saran

1. Konselor sekolah diharapkan dapat menerapkan teknik *acceptance and commitment therapy* melalui konseling individu untuk membantu siswa yang mengalami stres akademik.
2. Penelitian ini menggunakan konseling individu dengan teknik *acceptance and commitment therapy* pada stres akademik siswa, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik yang sama namun variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Harris, R. 2006. *Embracing Your Demon: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. Psychotherapy in Australia*. 12,4
- Nursalim, M. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Purwoko, Budi dan Pratiwi Titin Indah. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, J, Koji T, & Hideo N. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press.